



| Lunes    | Sándwich de espinacas y queso de cabra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1</div><div>Espinaca cruda al gusto</div></div><div><div>1/2</div><div>taza de fresa rebanada</div></div><div><div>1</div><div>cucharada sopera de Guacamole</div></div><div><div>1</div><div>taza de leche light</div></div><div><div>2</div><div>rebanada de pan integral (50 calorías)</div></div><div><div>2</div><div>cucharada sopera de queso de cabra suave</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Mezclar las espinacas con el queso de cabra (cocinar en un sartén si se prefiere caliente).<br/>2. Agregar el guacamole a la mezcla.<br/>3. Formar un sándwich con el pan integral.<br/>4. Postre: Mezlar en la licuadora la leche y las fresas (Agregar endulzante sin calorías si se prefiere).</div></div></div> |
| imglogo  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Lunes   | Fresas con queso cottage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1</div><div>1/2</div><div>taza de Queso cottage light</div></div><div><div>1</div><div>taza de Fresas picadas</div></div><div><div>6</div><div>pieza de Almendras</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Servir el queso cottage con fresas y almendras por encima.</div></div></div> |

| Lunes  | Pollo relleno de champiñones y espinacas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1</div><div>Salsa marinara casera al gusto</div></div><div><div>1/3</div><div>taza de Arroz</div></div><div><div>1</div><div>cucharada sopera de Aceite</div></div><div><div>1</div><div>taza de Fruta</div></div><div><div>1 1/2</div><div>taza de Champiñón crudo</div></div><div><div>2</div><div>taza de Espinacas</div></div><div><div>2</div><div>rebanada de Pan tostado 40kcal</div></div><div><div>10</div><div>pieza de Almendras</div></div><div><div>60</div><div>gramos de Queso Oaxaca light</div></div><div><div>150</div><div>gramos de Milanesa de pollo</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Guisar las espinacas junto con los champiñones con 1/2 cucharada de aceite.<br/>2. Rellenar la milanesa de pollo con las verduras y queso y hacer un rollito sujetado por palillos.<br/>3. Poner en un sartén con 1/2 cucharada de aceite.<br/>4. Servir con la salsa marinara por encima, acompañar con arroz, pan tostado y fruta como postre.</div></div></div> |





| Lunes                                                                                                                                                                                                    | Papitas cambray con queso panela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Snack 2</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 cucharada sopera de Mantequilla</li> <li>6 piezas de Papa cambray</li> <li>30 gramos de Queso panela</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En una olla con agua poner a cocer la papas cambray.</li> <li>Una ves listas agregar mantequilla y queso panela.</li> </ol> |

| Lunes                                                                                                | Carne con elote                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Cena</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa casera de jitomate al gusto</li> <li>1/3 pieza de Aguacate</li> <li>1/2 taza de Cebolla</li> <li>1 taza de Elote</li> <li>90 gramos de Milanesa de res</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la carne picada en un sartén junto con la cebolla.</li> <li>Agregar la salsa y el elote.</li> <li>Acompañar con aguacate.</li> </ol> |

| Martes                                                                                                     | Queso panela guisado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Desayuno</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 pieza de Jitomate bola</li> <li>1/4 de taza de Cebolla blanca rebanada</li> <li>2 cucharadas sopera de Guacamole</li> <li>80 gramos de Queso panela</li> <li>2 piezas de Tortilla de maíz</li> <li>1/4 de taza de Fruta picada</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar el queso en cuadritos y licuar el tomate , guisar el queso con la salsa de tomate y la cebolla.</li> <li>Dejar hervir.</li> <li>Acompañar con tortilla y guacamole.</li> </ol> |



| Martes  | Pan tostado con claras de huevo y aguacate                 |                             |                          |
|---------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Snack 1 |                                                            |                             |                          |
|         |                                                            |                             |                          |
| imglogo | <b>Ingredientes</b>                                        |                             |                          |
|         | 1 1/3 de pieza de Aguacate                                 | 1 1/2 pieza de Tomate huaje | 1 1 pieza de Pan tostado |
|         | 1 2 piezas de Clara de huevo                               |                             |                          |
|         | <b>Procedimiento</b>                                       |                             |                          |
|         | 1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo. |                             |                          |
|         | 2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.      |                             |                          |

| Martes | Tostadas de picadillo                                                                       |                             |                                |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Comida |                                                                                             |                             |                                |
|        |                                                                                             |                             |                                |
|        | <b>Ingredientes</b>                                                                         |                             |                                |
|        | 1 1/3 pieza de Aguacate mediano                                                             | 1 1 pieza de Jitomate guaje | 1 1/3 de taza de Frijol molido |
|        | 1 6 piezas de Tostada de nopal horneada                                                     | 1 1 taza de Lechuga         | 1 1 cucharada sopera de Crema  |
|        | 1 90 gramos de Molida de res                                                                |                             |                                |
|        | <b>Procedimiento</b>                                                                        |                             |                                |
|        | 1) Preparar la carne molida con tomate y cilantro al gusto.                                 |                             |                                |
|        | 2) Untar los frijoles sobre las tostadas, agregar el picadillo, lechuga y jitomate picados. |                             |                                |
|        | 3) Servir con aguacate y crema.                                                             |                             |                                |

| Martes  | Toronja con almendras                                           |                                       |                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| Snack 2 |                                                                 |                                       |                         |
|         |                                                                 |                                       |                         |
|         | <b>Ingredientes</b>                                             |                                       |                         |
|         | 1 1 pieza de Toronja                                            | 1 3 cucharada sopera de Queso cottage | 1 10 pieza de Almendras |
|         | <b>Procedimiento</b>                                            |                                       |                         |
|         | 1. Agregar un sobre de endulzante artificial en caso necesario. |                                       |                         |



| Martes | Salchichas de pavo en salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|        | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1/3 pieza de Aguacate</div><div>3/4 taza de Salsa casera</div><div>1 pieza de Clara de huevo</div></div><div><div>2 pieza de Salchichas de pavo</div><div>3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas</div><div>40 gramos de Queso panela light</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Picar las salchichas y mezclar con claras y salsa en un sartén.<br/>2. Dejar que se calienten y agregar cubitos de panela.<br/>3. Acompañar con aguacate y tortillas.</div></div></div> |

| Miércoles | Ensalada de brocoli con pollo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>1/2 pieza de Zanahoria</div><div>1/2 pieza de Papa</div><div>1 taza de Brocoli</div></div><div><div>1 cucharada cafetera de Aceite</div><div>2 pieza de Tostada deshidratada</div><div>3 piezas de Espárragos</div></div><div><div>1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla</div><div>80 gramos de Pechuga de pollo</div><div></div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. En una vaporera cocinar la papa, zanahoria, brócoli y los espárragosEn un sartén aparte poner a cocer el pollo.<br/>2. En un bowl agregar la cucharada cafetera de mantequilla y agregar los vegetales junto con el pollo.<br/>3. Acompañar con Tostadas deshidratadas.</div></div></div> |

| Miércoles | Ensalada caprese                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|           | <div><div>Ingredientes</div><div><div><div>Jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto. al gusto</div><div>1/2 cucharada cafetera de Aceite de oliva</div><div>3/4 de pieza de Jitomate bola</div></div><div><div>1 taza de Arúgula</div><div>1 rebanada de Pan tostado integral</div><div>40 gramos de Queso panela</div></div></div><div><div>Procedimiento</div><div>1. Rebanar queso panela y jitomate.<br/>2. Condimentar con jugo de limón, vinagre balsámico y pimienta al gusto.<br/>3. Acompañar con pan tostado integral.</div></div></div> |



| Miércoles                                 | Bowl de pollo con quinoa y aderezo balsámico                                                                                                         |                                            |                                              |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <div>Comida</div> <div></div> <div></div> | <b>Ingredientes</b>                                                                                                                                  |                                            |                                              |
|                                           | 1 60 gramos de Quinoa                                                                                                                                | 1 1/2 de pieza de Limón real               | 1 140 gramos de Milanesa de pollo cruda      |
|                                           | 1 1 pieza de Ajonjolí                                                                                                                                | 1 3 cucharadas cafetera de Aceite de oliva | 1 2 cucharadas cafetera de Vinagreta         |
|                                           | 1 1 taza de Lechuga                                                                                                                                  | 1 8 piezas de Jitomate cereza              | 1 1 cucharada sopera de Perejil crudo picado |
|                                           | 1 20 gramos de Queso fresco                                                                                                                          | 1 1 taza de Uva                            |                                              |
|                                           | <b>Procedimiento</b>                                                                                                                                 |                                            |                                              |
|                                           | 1) En una olla cocer la quinoa con caldo de pollo por 15 minutos, revolver suavemente con un tenedor y añadir el jugo de limón.                      |                                            |                                              |
|                                           | 2) En un sartén antiadherente colocar el ajo picado con un poco de aceite y la milanesa de pollo en tiras.                                           |                                            |                                              |
|                                           | 3) Cortar el queso en cuadritos.                                                                                                                     |                                            |                                              |
|                                           | 4) Preparar un aderezo con el aceite de oliva y vinagre balsámico.                                                                                   |                                            |                                              |
|                                           | 5) En un bowl colocar la lechuga picada el el fondo, la milanesa de pollo, quinoa, jitomate y queso fresco. Aderezar con la mezcla y perejil encima. |                                            |                                              |

| Miércoles                      | Pan Tostado con Requeson                       |
|--------------------------------|------------------------------------------------|
| <div>Snack 2</div> <div></div> |                                                |
|                                | <b>Ingredientes</b>                            |
|                                | 1 11/2 pieza de Pan Tostado                    |
|                                | 1 31/2 cucharada sopera de Requeson            |
|                                | <b>Procedimiento</b>                           |
|                                | 1. Agregar requesón a la pieza de pan tostado. |

| Miércoles                   | Chili-Fit                                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|
| <div>Cena</div> <div></div> |                                                       |
|                             | <b>Ingredientes</b>                                   |
|                             | 1 Salsa de tomate con ajo al gusto                    |
|                             | 1 Comino al gusto                                     |
|                             | 1 1/2 taza de Cebolla                                 |
|                             | 1 1 taza de Lentejas cocidas                          |
|                             | 1 2 rebanada de Jamón de pavo                         |
|                             | <b>Procedimiento</b>                                  |
|                             | 1. Acitronar la cebolla, agregar el jamón y lentejas. |
|                             | 2. Agregar la salsa de tomate y comino al gusto.      |





| Jueves                                                                                    | Quesadillas con claras                                                 |                                                         |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Desayuno                                                                                  |                                                                        |                                                         |                                 |
|          |                                                                        |                                                         |                                 |
|                                                                                           | <b>Ingredientes</b>                                                    |                                                         |                                 |
|                                                                                           | 1/3 pieza de Aguacate                                                  | 1/2 taza de Espinacas                                   | 1 pieza de Jitomate             |
|  imglogo | 2 pieza de Claras de huevo                                             | 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias Delgaditas | 90 gramos de Queso Oaxaca light |
|                                                                                           | <b>Procedimiento</b>                                                   |                                                         |                                 |
|                                                                                           | 1. Preparar las claras al gusto.                                       |                                                         |                                 |
|                                                                                           | 2. Rellenar las quesadillas con espinacas, aguacate, jitomate y huevo. |                                                         |                                 |

| Jueves                                                                            | Jícama, zanahoria y almendras                                 |                  |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|
| Snack 1                                                                           |                                                               |                  |                     |
|  |                                                               |                  |                     |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b>                                           |                  |                     |
|                                                                                   | 1 taza de zanahoria                                           | 1 taza de jícama | 10 piezas almendras |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b>                                          |                  |                     |
|                                                                                   | 1. Picar las verduras (agregar chile y limón si se prefiere). |                  |                     |
|                                                                                   | 2. Acompañar con almendras.                                   |                  |                     |

| Jueves                                                                              | Ensalada de atún con verduras y aguacate                                                               |                                                  |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|
| Comida                                                                              |                                                                                                        |                                                  |                                  |
|  |                                                                                                        |                                                  |                                  |
|                                                                                     | <b>Ingredientes</b>                                                                                    |                                                  |                                  |
|                                                                                     | jugo de limón al gusto                                                                                 | 1/3 de pieza de aguacate                         | 1/2 pieza de plátano             |
|                                                                                     | 1 taza de mezcla de verduras                                                                           | 1 pieza de manzana                               | 2 piezas de lata de atún en agua |
|                                                                                     | 2 cucharadas cafeteras de mayonesa                                                                     | 8 piezas de galletas integrales (tipo habaneras) |                                  |
|                                                                                     | <b>Procedimiento</b>                                                                                   |                                                  |                                  |
|                                                                                     | 1. En un bowl mezclar el atún drenado con las verduras cocidas, el aguacate, jugo de limón y mayonesa. |                                                  |                                  |
|                                                                                     | 2. Acompañar con galletas integrales.                                                                  |                                                  |                                  |
|                                                                                     | 3. Postre: manzana y plátano picado.                                                                   |                                                  |                                  |





| Jueves                                                                            | Bocaditos de brocoli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 2                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Brocoli</li><li>1 cucharada cafetera de Mantequilla</li><li>4 pieza de Galletas Habaneras</li><li>40 gramos de Queso panela</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla.</li><li>2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.</li></ol> |

| Jueves                                                                            | Nopales con claras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cena                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Nopal cocido</li><li>1 cucharada de servir de frijoles molidos</li><li>1 1/2 cucharadas cafeteras de aceite de canola</li><li>2 piezas de tortilla de maíz</li><li>3 piezas de claras de huevo</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocer los nopales en agua, escurrirlos, picarlos en cuadritos y enjuagarlos nuevamente.</li><li>2. En un sartén colocar el aceite de canola y las claras de huevo, posteriormente agregar los nopales.</li><li>3. Servir acompañados de frijoles y tortilla.</li></ol> |

| Viernes                                                                             | Overnight oats con chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>cocoa sin azúcar al gusto</li><li>1/2 taza de Hojuelas de avena</li><li>3/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa</li><li>4 piezas de fresas</li><li>15 piezas de Almendras</li></ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt, cocoa y un chorrito de agua.</li><li>2. Dejar reposar en el refrigerador.</li><li>3. Por la mañana, agregar almendras y la fruta fresca antes de servir.</li></ol> |



| Viernes                                | Melón y almendras                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Snack 1</p> <p></p> <p> imglogo</p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de Melón</li> <li>15 pieza de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Acompañar la fruta con almendras.</li> </ol> |

| Viernes               | Chile poblano relleno de quinoa con salsa de aguacate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Comida</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sal, pimienta y jugo de limón al gusto</li> <li>1/4 de pieza de papa picada</li> <li>1/3 de pieza de aguacate hass</li> <li>1/2 taza de cebolla picada</li> <li>1 pieza de chile poblano</li> <li>1 cucharada cafetera de aceite de oliva</li> <li>1 pieza de diente de ajo</li> <li>1 cucharada sopera de chile ancho picado</li> <li>1 taza de champiñón crudo</li> <li>1 taza de berenjena picada</li> <li>2 cucharadas soperas de cilantro</li> <li>2 cucharadas soperas de cilantro</li> <li>2 cucharadas soperas de cilantro</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>En un sartén cocinar por 10 minutos los vegetales con el aceite de oliva, agregar la quinoa, almendras, sal y pimienta al gusto.</li> <li>Para la salsa, licuar el aguacate con jugo de limón al gusto, cilantro y una pizca de sal.</li> <li>Rellenar los chiles desvenados sin piel con la mezcla del punto uno y servir sobre una cama de salsa de aguacate.</li> </ol> |

| Viernes                | Yogurt bebible con almendras                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Snack 2</p> <p></p> | <p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/2 pieza de manzana</li> <li>1 pieza de yogurt bebible bajo en calorías (90 calorías por pieza)</li> <li>5 piezas de Almendras</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Consumir el yogurt bien refrigerado, acompañar con almendras y manzana.</li> </ol> |





| Viernes | Taqitos de queso panela y champiñón                                                    |                                |                                   |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Cena    |                                                                                        |                                |                                   |
|         |                                                                                        |                                |                                   |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                    |                                |                                   |
|         | 1 Salsa casera sin aceite al gusto                                                     | 1 1/4 taza de Cebolla rebanada | 1 1/2 taza de Champiñones picados |
| imglogo | 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla                                                | 1 3 pieza de Tortillas de maíz | 1 60 gramos de Queso panela       |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                   |                                |                                   |
|         | 1. Colocar en un sartén antiadherente la mantequilla y las verduras picadas.           |                                |                                   |
|         | 2. Una vez que los vegetales estén cocidos agregar el queso panela.                    |                                |                                   |
|         | 3. Hacer los taquitos con las tortillas de maíz y acompañar con salsa casera al gusto. |                                |                                   |

| Sábado   | Tostada de picadillo con verduras                                                          |                                   |                           |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Desayuno |                                                                                            |                                   |                           |
|          |                                                                                            |                                   |                           |
|          | <b>Ingredientes</b>                                                                        |                                   |                           |
|          | 1 1/4 taza de Cebolla cruda                                                                | 1 1/2 pieza de Zanahoria          | 1 1/2 pieza de Tomate     |
|          | 1 2 piezas de Tostadas deshidratadas                                                       | 1 2 cucharada sopera de Guacamole | 1 4 piezas de Papa Cabray |
|          | 1 55 gramos de Molida de res                                                               |                                   |                           |
|          | <b>Procedimiento</b>                                                                       |                                   |                           |
|          | 1. Lavar y cortar en cubos finos los vegetales.                                            |                                   |                           |
|          | 2. En un sartén a fuego bajo poner a cocer la carne molida, después agregar los vegetales. |                                   |                           |
|          | 3. Servir el preparado a las tostadas y acompañar con guacamole.                           |                                   |                           |
|          | 4. Acompañar con papa cambray.                                                             |                                   |                           |

| Sábado  | Rollitos de calabaza con queso panela                                                   |                                    |                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| Snack 1 |                                                                                         |                                    |                        |
|         |                                                                                         |                                    |                        |
|         | <b>Ingredientes</b>                                                                     |                                    |                        |
|         | 1 1/2 pieza de Calabaza                                                                 | 1 1/2 cucharada cafetera de Aceite | 1 4 pieza de Habaneras |
|         | 1 40 gramos de Queso panela                                                             |                                    |                        |
|         | <b>Procedimiento</b>                                                                    |                                    |                        |
|         | 1. Lavar y cortar la calabaza en laminas, agregar el queso, enrollar y ponerlo a cocer. |                                    |                        |
|         | 2. Acompañar con galletas habaneras.                                                    |                                    |                        |



| Sábado  | Parrillada de vegetales con salmón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                 |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 taza de Morrón</li><li>1 taza de Fruta picada</li><li>180 gramos de Salmón</li><li>1 pieza de Calabacita</li><li>4 pieza de Tostadas de nopal</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar los vegetales y el salmón a la parrilla.</li><li>Servir con tostadas.</li><li>Acompañar con fruta y almendras de postre.</li></ol> |  |                                                                                                 |
| imglogo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | <ul style="list-style-type: none"><li>1 taza de Brócoli</li><li>10 pieza de Almendras</li></ul> |

| Sábado  | Cuadritos de queso y tostaditas de guacamole                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Snack 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cucharada sopera de Guacamole</li><li>5 piezas de Galletas Habaneras</li><li>30 gramos de Queso oaxaca light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Cortar el queso.</li><li>Untar las galletas con el guacamole.</li></ol> |  |  |

| Sábado | Burrito Tex-Mex                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Cena   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|        | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/3 pieza de Aguacate</li><li>2 pieza de Clara de huevo</li><li>1/2 taza de Pico de gallo</li><li>2 rebanada de Jamón de pavo</li><li>1 pieza de Tortilla de harina integral</li><li>55 gramos de Queso panela light</li></ul> <b>Procedimiento</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Preparar el huevo con jamón y pico de gallo.</li><li>Calentar la tortilla, agregar el huevo, aguacate y queso.</li><li>Enrollar.</li></ol> |  |  |



| Domingo  | Sándwich de atún                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Desayuno |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|          | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2/3 de lata de Atún en agua drenado</li><li>2 cucharadas cafetera de Mayonesa</li><li>2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.</li><li>1/2 de taza de Mezcla de verduras</li></ul> <b>Procedimiento</b> <p>1. Mezclar el atún con mayonesa, los vegetales y servir sobre los panes.</p> |
| imglogo  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Domingo | Omellete en Pan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Snack 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1/2 pieza de Pimiento rojo</li><li>1 cucharada cafetera de Aceite</li><li>2 pieza de Pan integral 45 Kcal</li><li>2 Piezas de Claras de huevo</li></ul> <b>Procedimiento</b> <p>1. Cortar el centro del pan sobre una tabla, dejando 1 cm de corteza.<br/>2. Lavar y cortar los pimientos, en un sartén poner a cocinar el pimiento y condimentar al gusto.<br/>3. Una ves cocinado el pimiento colocar la corteza , aparte batir el huevo y agregarlo en medio del pan.<br/>4. Dejar cocinar y cubrir con el centro del pan previamente cortado.</p> |

| Domingo | Filete de pescado con papa y zanahoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comida  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | <b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>200 gramos de Filete de pescado</li><li>2 piezas de Papa cocida</li><li>3 1/2 de cucharada cafetera de Aceite</li><li>1/2 de taza de Zanahoria picada cruda</li><li>1 1/2 de pieza de Kiwi</li></ul> <b>Procedimiento</b> <p>1) Preparar el filete de pescado en un sartén con los vegetales, papa y aceite.<br/>Postre: Kiwi rebanado.</p> |



| Domingo                                                                                | Pan con alfalfa             |                                    |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Snack 2                                                                                |                             |                                    |                                 |
|                                                                                        |                             |                                    |                                 |
| imglogo                                                                                | <b>Ingredientes</b>         |                                    |                                 |
|                                                                                        | 1 taza de Germen de alfalfa | 1 pieza de Rebanada de pan 45 kcal | 1 cucharada sopera de Guacamole |
|                                                                                        | 2 rebanada de Tomate        | 40 gramos de Queso panela          |                                 |
| <b>Procedimiento</b>                                                                   |                             |                                    |                                 |
| 1. Untar el guacamole al pan integral, el queso, tomate y germen de alfalfa, disfruta. |                             |                                    |                                 |

| Domingo                                                                           | Mezcla de frutas con yogurt y almendras |                       |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Cena                                                                              |                                         |                       |                             |
|  |                                         |                       |                             |
|                                                                                   | <b>Ingredientes</b>                     |                       |                             |
|                                                                                   | 3/4 de taza de fruta picada             | 6 piezas de Almendras | 150 gramos de Yogurt griego |
|                                                                                   |                                         |                       |                             |
|                                                                                   | <b>Procedimiento</b>                    |                       |                             |
|                                                                                   | 1. Mezclar todos los ingredientes.      |                       |                             |